

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

Campus Baixada Santista

LETICIA SALVADOR VIEIRA

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS
AO USO DA BICICLETA COMO
MEIO DE TRANSPORTE**

Santos

2014

LETICIA SALVADOR VIEIRA

ASPECTOS MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS AO USO DA BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de São Paulo como parte dos requisitos curriculares para obtenção do título de Bacharel em Educação Física – Modalidade Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Sionaldo Eduardo Ferreira

Santos

2014

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais Rose e Renato que me apoiaram em todos os momentos da minha graduação e suberam agir com discernimento e competência todas as vezes que precisaram me aconselhar, além de sempre estarem comigo nas datas de conquistas e comemorações.

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo quantificar, analisar e comparar aspectos motivacionais relacionados ao uso da bicicleta como meio de transporte e o uso de outros meios de transporte. Participaram 95 pessoas que fazem uso de algum meio de transporte. Foi realizada uma abordagem quantitativa com a aplicação inicial de uma Anamnese para divisão de grupos e posterior aplicação de Questionário Motivacional a fim de sustentar os objetivos do estudo. Obteve-se a classificação de três grupos: grupo BIC (utilizam apenas a bicicleta como meio de transporte), grupo MULT (utilizam a bicicleta e outro meio de transporte) e grupo CON (utilizam apenas outro meio de transporte). Notou-se o uso significativo da música (63%) como instrumento motivacional para todos os grupos além da presença de companhia (16%) para os voluntários durante o trajeto até à Universidade. Nos grupos BIC e CON a música foi considerada determinante para a utilização do meio de transporte (51%). Em relação à mudança ou não do meio de transporte utilizado, 61% do grupo BIC mudaria o meio de transporte se tivesse condições financeiras, assim como 58% do grupo MULT e 72% do grupo CON. Sobre utilizar a bicicleta como meio de transporte, se possuísse uma, todo o grupo BIC utilizaria, enquanto 70% do grupo MULT utilizaria e 50% do grupo CON. Diante destes resultados, conclui-se que a música é o método motivacional mais utilizado por estudantes universitário usuários de bicicleta como meio de transporte, porém, por se tratar de estudantes, há de se considerar que a companhia de amigos e colegas é um concorrente da música, além de grande parte dos voluntários considerarem estes métodos determinantes para a utilização da bicicleta como meio de transporte.

Palavras-chave: motivação, bicicleta, ciclismo, transporte, estudantes.

ABSTRACT

The present study aimed to quantify, analyze and compare the motivational aspects related to the use of bicycles as a means of transportation and the use of other means of transport. Attended by 95 people who make use of any means of transport. A quantitative approach was conducted with the initial realization of a Anamnesis for the division of groups and subsequent was conducted a Motivational Questionnaire in order to support the objectives of the study. Were obtained the classification of three groups: BIC group (only use the bicycle as a means of transport), MULT group (use the bicycle and other means of transport) and CON group (only use other means of transport). Were noted the significant use of music (63%) as a motivational tool for all groups beyond the presence of a company (16%) for the volunteers during the way to the University. In BIC and CON groups music was considered decisive for the use of the means of transport (51%). Regarding the change or not of the means of transport used, 61% of the BIC group would change the means of transportation if they had financial conditions, as well as 58% of MULT group and 72% in the CON group. About using the bicycle as a means of transport, if had one, all the BIC group would use it, while 70% of the MULT group would use it and 50% of the CON group. Given these results, were conclude that music is the most used motivational method used by university students bicycle users as a means of transportation, however, for being students, the company of friends and colleagues should be considered as a competitor of music, beyond most of the volunteers consider these method determinants for the use of bicycles as a mean of transportation.

Keywords: motivation, bike, cycling, transport, students.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	6
2. Método.....	10
2.1- Voluntários.....	10
2.2- Procedimentos.....	10
2.3- Análise de Dados.....	11
3. Resultados.....	12
4. Discussão.....	18
5. Conclusão.....	19
6. Referências	20
7. Bibliografias.....	22
8. Anexo.....	24
9. Apêndices.....	26

1. INTRODUÇÃO

A busca por uma melhor qualidade de vida é fenômeno sociocultural de múltiplos significados em uma sociedade globalizada onde o tema do corpo penetra em dimensões diversas e complexas. Freyre (2007), ao analisar estudos sobre a temática, aponta o papel do exercício físico moderado como um dos elementos decisivos para a aquisição e manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar, como indicadores de uma boa qualidade de vida.

“O incentivo à mobilidade por bicicleta pode trazer benefícios para os usuários e para o meio ambiente urbano. Para tornar esta afirmativa uma prática corrente é preciso enfrentar as dificuldades estruturais e buscar a mudança de comportamento. É possível promover mudanças, desde que haja vontade política, planejamento, distribuição equitativa dos espaços de circulação e educação para o trânsito” (BRASIL, 2007, p. 69).

Nesse cenário em que as cidades se desenvolvem, o emprego de infraestrutura direcionada para circulação de bicicletas e o seu incentivo como meio de transporte desempenham papel importante para o desenvolvimento sustentável e para humanização do trânsito (SILVEIRA, 2010).

De acordo com Brasil (2010) o uso da bicicleta como meio de transporte alternativo e acessível à população, integrado aos demais modos de transporte público, aliado ao seu baixo custo de aquisição e manutenção e à utilização de pequeno espaço urbano, contribui como elemento não poluente e não impactante do meio ambiente, característica estas encontrada na Baixada Santista.

Devido a todas essas análises de vantagens e desvantagens, a bicicleta tem sido cada vez mais utilizada na cidade de Santos como primeira opção de meio de transporte por ser uma cidade praiana provida de ciclovias e pelo seu terreno ser notoriamente plano, incentivando e facilitando essa prática.

O ciclismo como forma de lazer proporciona a oportunidade de obter a atividade física saudável no curso da vida diária, reforçando simultaneamente a autonomia pessoal vital e a saúde mental (KOMANOFF, 2004).

Diante do exposto acredita-se que a sociedade atual estimula as pessoas a adotar um estilo de vida saudável e a inserção de um modelo sustentável para fazer parte de sua vida. A iniciativa da utilização da bicicleta como meio de transporte tem crescido a cada ano e isso por si só já é uma motivação para novos praticantes, além do cenário social onde, principalmente estudantes universitários, estão inseridos. Porém, algumas pessoas precisam encontrar motivações intrínsecas para aderir a uma prática deste tipo.

Recentemente Sener *et al.* (2009) classificaram os fatores que podem influenciar na escolha da bicicleta como modo de transporte em três categorias: características demográficas

individuais ou domiciliares (como idade, gênero, etnia, posse de automóvel, e renda familiar); atitudes individuais e percepções (como percepções de segurança e seguridade, tempo e custo percebidos e atitudes relacionadas à participação em atividades físicas); e características da vizinhança (como uso do solo, fatores ambientais, presença e tipos de facilidades para bicicletas, presença de chuveiros e armários no ambiente de trabalho, entre outros).

De acordo com a Teoria da Avaliação Cognitiva de Deci e Ryan (1985) o ser humano comporta-se baseado em motivações intrínsecas e extrínsecas ou na desmotivação. Comportamentos vinculados à motivação intrínseca são caracterizados pelo prazer e satisfação na própria atividade. Ao contrário, comportamentos associados à motivação extrínseca se relacionam com razões fora da atividade, como reconhecimento social e premiação. E quanto ao comportamento desmotivado, o indivíduo não percebe coerência entre o seu comportamento e o exterior, não existem ganhos intrínsecos ou extrínsecos e sua participação na atividade pode até cessar.

A motivação se caracteriza por um processo ativo, que é dirigido a uma meta, e depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) e além de existir também aquela na qual o ser humano se comporta desmotivado. Portanto baseada neste modelo a motivação tem um determinante energético (nível de ativação) e um determinante de direção de comportamento (intenções, interesses, motivos e metas) (SAMULSKI, 1992).

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por sua própria vontade, ou seja, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Atividades intrinsecamente motivadas são comumente associadas ao bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (RYAN e DECI, 2000).

Ainda assim, também existem aqueles que são mais motivados extrinsecamente, na qual a família possui uma forte influência sobre o estilo de vida e os comportamentos de saúde dos praticantes. (CARDOSO *et al.*, 2007; ARSA *et al.*, 2009).

Para Weinberg e Gould (2001), “a motivação é a variável-chave tanto na aprendizagem como no desempenho em contextos esportivos e de exercícios”. A permanência, a intensidade com que se dedica e os resultados que o sujeito alcança são influenciados por sua motivação, independentemente de estar ou não no esporte de alto rendimento, embora outros fatores possam também interferir no desempenho, como nível de ansiedade, estresse, condicionamento físico, saúde etc.

De uma forma geral, uma questão que envolve a pesquisa sobre motivação é “como e através de que” se realiza uma ação de movimento e qual o objetivo desta ação (DESCHAMPS, 2002). Supõe-se que a determinação para dado exercício físico esteja baseado em diversos motivos e objetivos.

Para Csikszentmihalyi (1999), quando estamos concentrados em uma tarefa, formamos uma intenção, estabelecemos uma meta. O tempo que dedicamos a essa meta e a intensidade com que a mantemos dependem de nossa motivação. As pessoas demonstram se sentir melhor quando agem motivadas intrinsecamente, mas ainda demonstram se sentir melhor quando motivadas extrinsecamente do que quando agem desmotivadas, por não ter nada melhor para fazer.

Sabe-se, segundo Tokish *et al.* (2004) e Lippi *et al.* (2008), que a evolução da ciência do treinamento esportivo e a busca pelo alcance dos limites do desempenho humano, sobretudo ao longo da última década, têm atraído inúmeros pesquisadores para investigar o potencial de diferentes recursos ergogênicos que possam contribuir a melhora do desempenho físico de atletas em diferentes modalidades (CARNEIRO, 2010)

O termo "ergogênico" deriva das palavras gregas "Ergon" e "genes", que significam "trabalho" e "produção/criação de", respectivamente (BERNSTEIN, A.; ROSEN, J. E., 2003). Os recursos ergogênicos são classicamente classificados em cinco categorias: mecânico, psicológico, fisiológico, farmacológico e nutricional (THEIN, THEIN, LANDRY, 1995; SILVER, 2001).

Dentre esses recursos ergogênicos, a música tem sido classificada como um recurso ergogênico psicológico (BERNSTEIN *et al.* 2003) e Brownley *et al.* (1995) acreditam que este recurso tem despertado o interesse particularmente por seus efeitos psicológicos evidenciados em estudos com foco no rendimento durante exercício (BORGES, 2008).

Conjuntamente ao estudo dos mecanismos que expliquem como a música pode influenciar o comportamento motor, uma série de abordagens experimentais tenta ampliar a gama de conhecimentos específicos na área, trazendo importância aos componentes da música que podem alterar a magnitude do efeito ergogênico (ritmo, tempo, volume, melodia e harmonia) (KARAGEORGHIS *et al.*, 2006).

Embora exista um grande interesse em saber como a música possa atuar na melhora do desempenho físico, os achados até presente momento ainda não são conclusivos a cerca do seu potencial efeito ergogênico.

Para tanto, acredita-se que a presente pesquisa contribui com a necessidade de haver mais estudos em uma área tão importante para os praticantes iniciantes em ciclismo e estudos motivacionais ligados a estudantes universitários, pois o principal passo para o início de uma prática de exercício físico é a motivação para tal.

Além deste tema se relacionar com o conhecimento contemporâneo, quando há uma necessidade pelas pessoas de iniciar alguma prática de exercício físico, tem-se uma finalidade de auxiliar na motivação reduzida encontrada em muitas pessoas quando se deparam com qualquer prática de exercício físico que seja.

A partir destas observações, o interesse pela temática surgiu ao cursar o Módulo de Ciências Aplicadas à Educação Física III - Psicologia e se deparar com as inúmeras formas de influência que aspectos psicológicos podem exercer sobre as ações e sobre os resultados das ações executadas por nosso corpo. Decidiu então aprofundar-se nas pesquisas sobre motivação na prática esportiva a fim de adquirir conhecimento e entender como os métodos motivacionais podem influenciar uma sessão de exercício físico.

Diante do exposto, o estudo teve a seguinte problemática: Quais os métodos motivacionais são mais utilizados por estudantes universitários durante o uso da bicicleta como meio de transporte?

Assim, o objetivo constituiu em analisar, quantificar e comparar aspectos motivacionais relacionados ao uso da bicicleta como meio de transporte e o uso de outros meios de transporte. Tal objetivo é pertinente à medida que possibilita conhecer melhor quais os métodos motivacionais mais utilizados pelos usuários de bicicleta e se estes métodos são considerados determinantes para a manutenção deste meio de transporte.

Como hipótese esperava-se que a música e a companhia fossem os métodos motivacionais mais utilizados para a prática de ciclismo como meio de transporte, sendo a música considerada o método mais determinante para a realização. Isso seria devido ao fato da presença da música levar os indivíduos a afastarem sensações desagradáveis produzidas pelo exercício prolongado, repetitivo, mas necessário para manter níveis funcionais em patamares adequados a uma vida ativa e de qualidade. A natureza das atividades físicas com música assemelha-se às das atividades interessantes, prazerosas que, conforme Reeve (1999) facilitam as autopercepções de competência e autodeterminação, características que levam os indivíduos a manterem-se nelas pela satisfação que vivenciam.

2. MÉTODO

O presente estudo tem caráter quantitativo, exploratório e comparativo (DUFFY, 1987). O mesmo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) sob o número 868.428/2014, e todos os voluntários assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A) antes da participação.

2.1 – Voluntários

A amostra foi composta por 95 pessoas de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 34 anos, representando estudantes universitários usuários apenas de bicicleta como meio de transporte (grupo BIC, N=35), estudantes universitários usuários apenas de outros meios de transporte (grupo CON, N=35) e estudantes universitários usuários de bicicleta e outros meios de transporte (grupo MULT, N=25), selecionados aleatoriamente em locais de estacionamento de bicicletas e entradas da UNIFESP – *Campus Baixada Santista*.

Critérios de inclusão:

- Que utilizassem a bicicleta como meio de transporte há, no mínimo, três meses e realizassem a prática por, no mínimo, 30 minutos diários ou utilizassem outro meio de transporte, para que seja considerado fisicamente ativo.
- Estar vinculado à instituição de ensino da UNIFESP – *Campus Baixada Santista*.

Critérios de exclusão:

- Se deslocar a pé, sem meio de transporte específico.
- Não se dispor ou não responder a Anamnese ou o Questionário Motivacional por completo.

2.2 – Procedimentos

Os dados foram coletados utilizando os seguintes instrumentos:

- 1) Anamnese: todos os voluntários responderam a uma anamnese abrangendo questões de dados pessoais e a utilização ou não da bicicleta como meio de transporte, além do tempo de uso (APÊNDICE – B).
- 2) Questionário Motivacional: após, todos responderam ao questionário motivacional no qual se verificou quais os aspectos motivacionais presentes em cada grupo na utilização do meio de transporte (APÊNDICE – C).

Ambos elaborados pelo pesquisador e aplicados nos ambientes da entrada de alunos e no estacionamento no momento de sua chegada à Universidade.

2.3 – Análise de dados

Após a aplicação dos questionários, estes foram analisados e separados entre os questionários de quem utiliza a bicicleta como meio de transporte para ir para a Universidade (grupo BIC), quem utiliza tanto a bicicleta como outro meio de transporte (grupo MULT) e questionários de quem utiliza outros meios de transporte (grupo CON).

A análise de dados foi feita de forma não apriorística que, segundo Campos (2004), emergem totalmente do contexto das respostas dos sujeitos. Ou seja, as categorias para a comparação dos dados foram elaboradas após a análise das respostas dos voluntários. Sendo assim, os voluntários expressam seu entendimento das questões solicitadas sem que haja a determinação de categorias antes dessa coleta de dados.

Tendo a divisão dos grupos em BIC, MULT e CON, foi feita uma análise comparativa entre os questionários, observando todos os aspectos questionados e se há diferenças significativas. A partir desses dados foi possível verificar quais métodos motivacionais são utilizados pelo grupo BIC, quais são utilizados pelo grupo MULT e quais utilizados pelo grupo CON e se há algum método que determina a adesão dos estudantes ao uso da bicicleta como meio de transporte.

3. RESULTADOS

Foram aplicados 150 questionários, sendo dispensados 55 por estarem incompletos ou inconsistentes. Entre os 95 questionários validados: 35 voluntários utilizam apenas a bicicleta como meio de transporte (grupo BIC), 25 utilizam bicicleta e outro meio de transporte (grupo MULTI) e 35 utilizam apenas outro meio de transporte (grupo CON).

Grupos

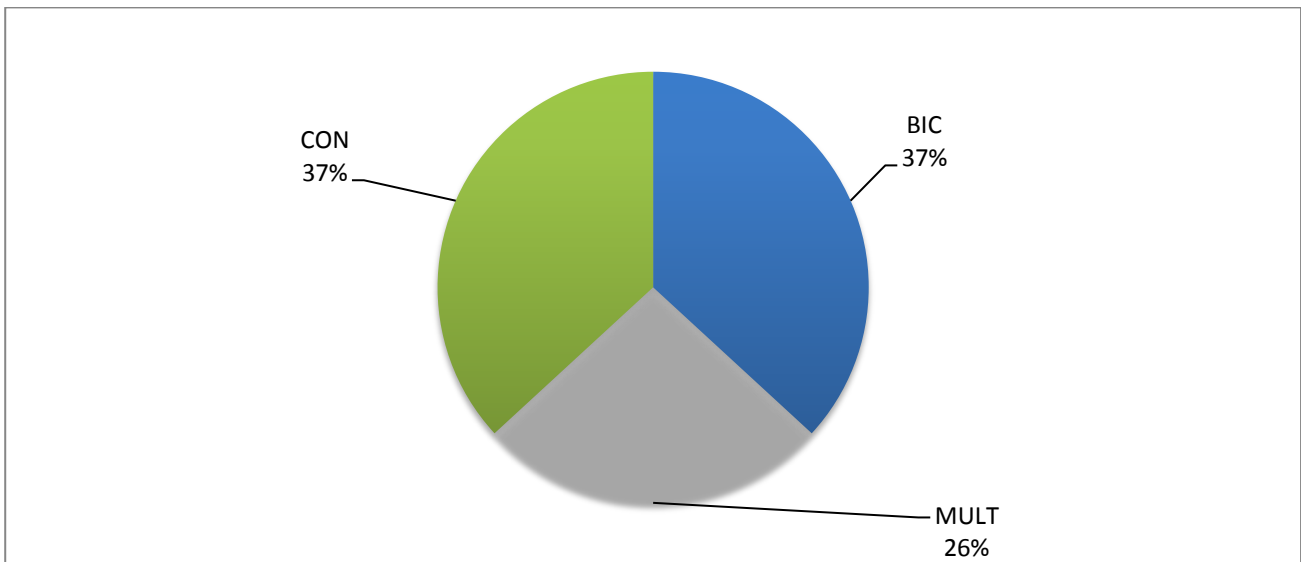


Figura 1: Representa a percentagem dos voluntários que fazem uso de quais meios de (anamnese). BIC: Utilizam apenas a bicicleta como meio de transporte. MULT: Utilizam a bicicleta e outro meio de transporte. CON: Utilizam apenas outro meio de transporte.

Grupos

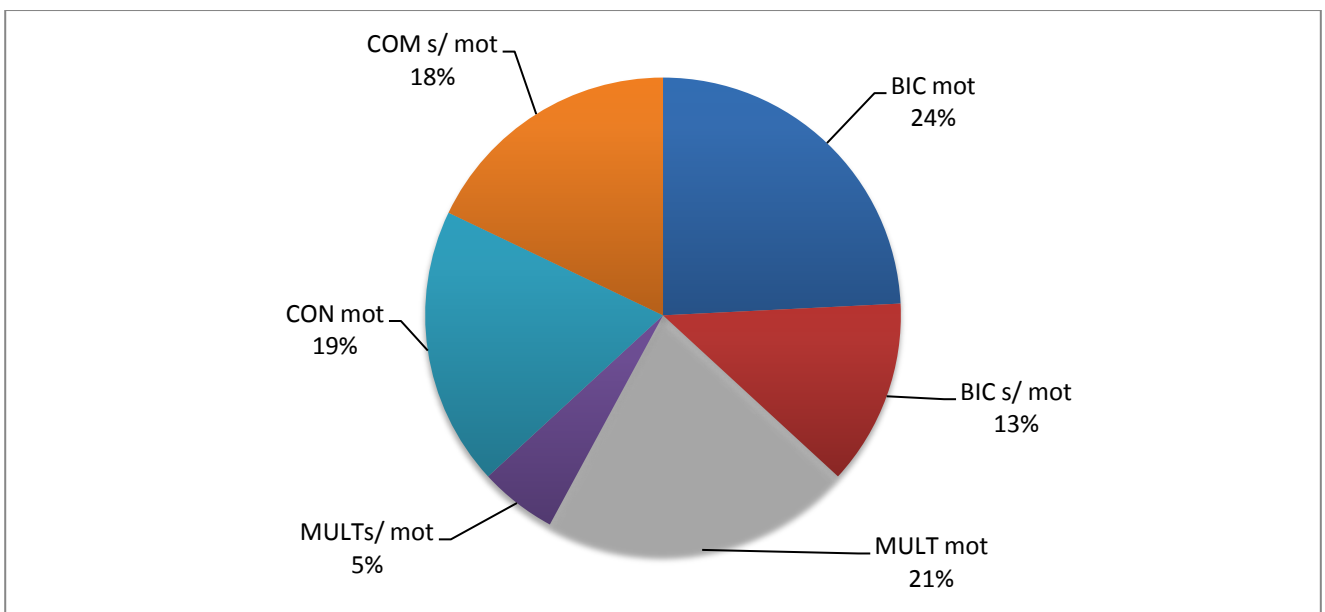
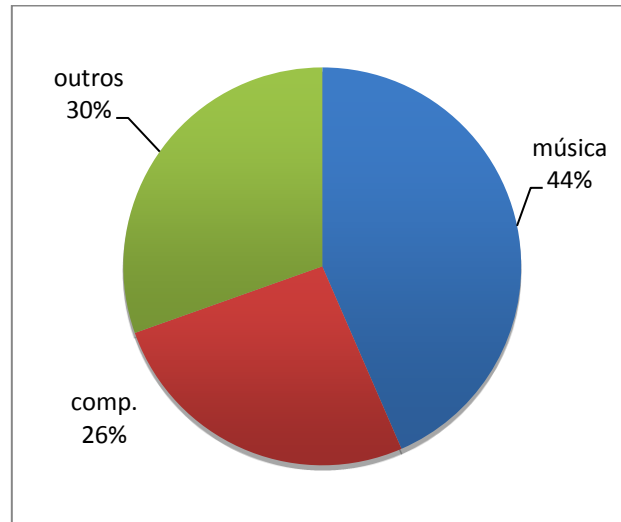
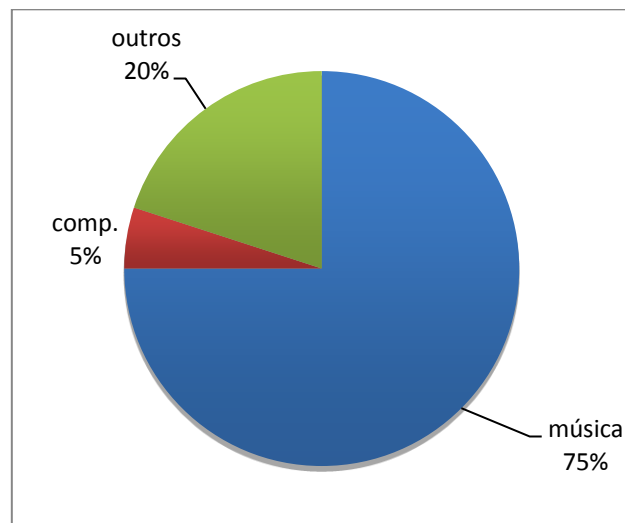


Figura 2: Representa a percentagem dos voluntários que fazem uso de método motivacional (questão 1). BIC mot: fazem uso de método motivacional. BIC s/mot: não fazem uso de método motivacional. MULT mot: fazem uso de método motivacional. MULT s/mot: não fazem uso de método motivacional. CON mot: fazem uso de método motivacional. CON s/ mot: não fazem uso de método motivacional.

A- BIC



B- MULT



C- CON

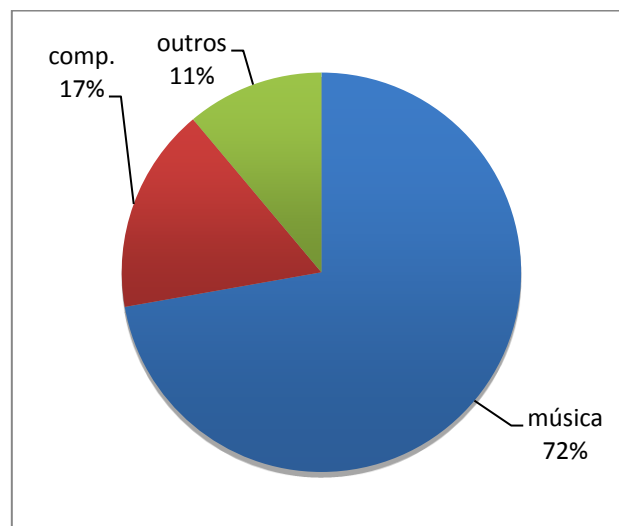
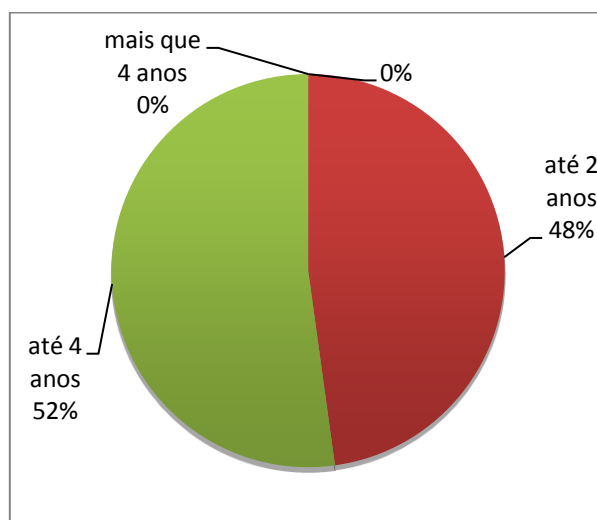
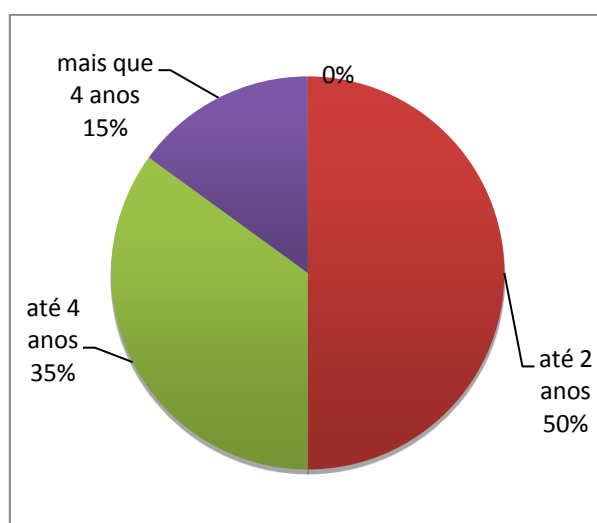


Figura 3: Representa os métodos motivacionais utilizados por cada grupo e qual a porcentagem que cada grupo faz uso destes métodos (questão 2). A-) grupo BIC. B-) grupo MULT. C-) grupo CON. Sendo “comp.” = companhia e “outros” = ônibus, carro, moto, a pé, outros.

A- BIC



B- MULT



C- CON

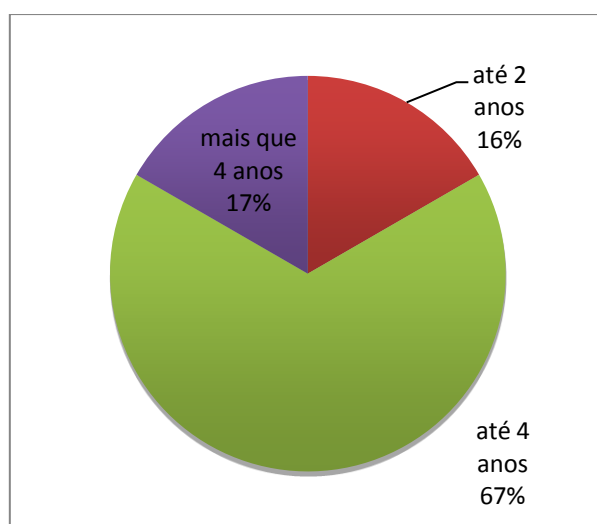
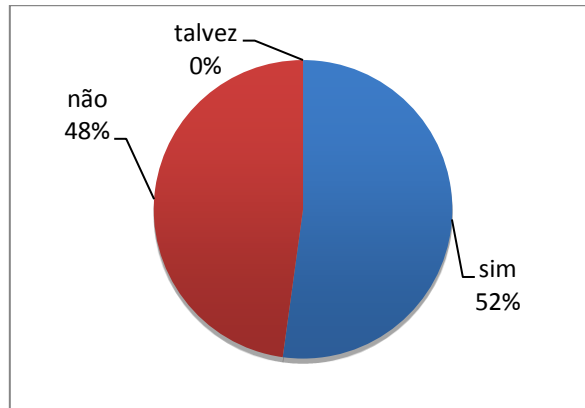


Figura 4: Representa o tempo que os voluntários de cada grupo fazem uso dos métodos motivacionais (questão 3). A-) grupo BIC. B-) grupo MULT. C-) grupo CON.

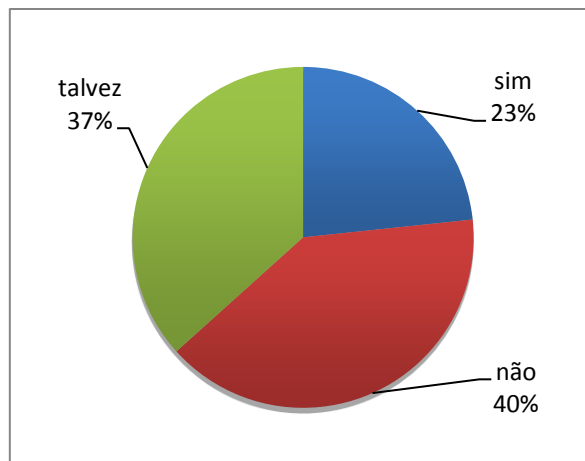
Na análise da questão 4, todos os voluntários de todos os grupos sempre utilizaram do mesmo método motivacional

Na análise da questão 5, 13 voluntários do grupo BIC já utilizaram outro método motivacional além do usual, 13 voluntários do grupo MULT já utilizaram de outro método além do usual e 2 voluntários do grupo CON utilizaram de outro método.

A- BIC



B- MULT



C- CON

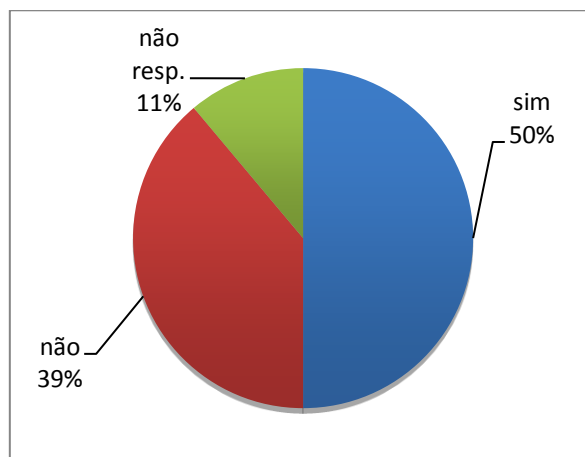
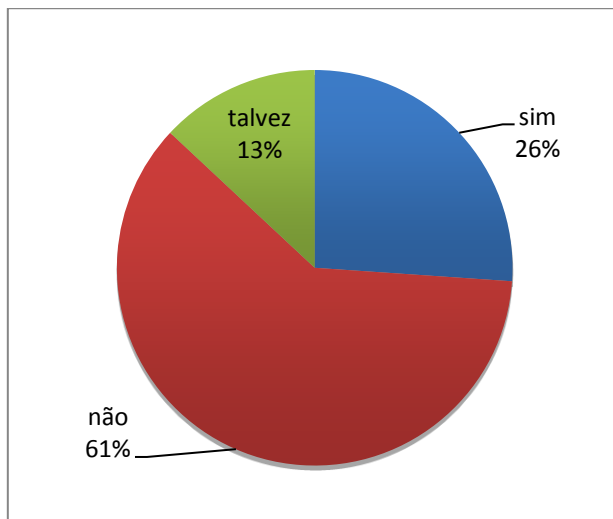
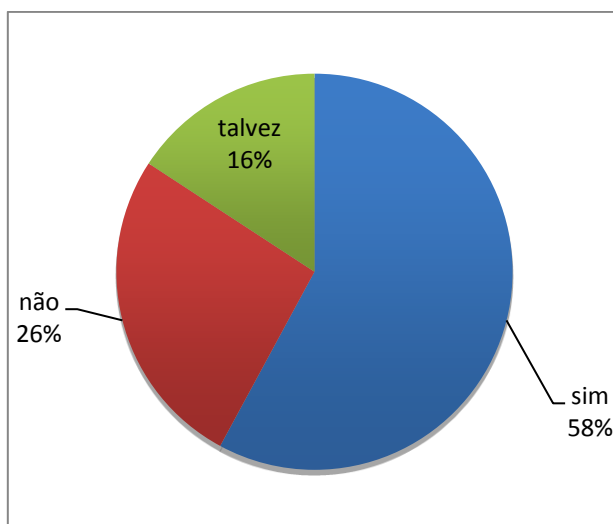


Figura 5: Representa a porcentagem que os voluntários de cada grupo consideram os métodos motivacionais determinantes para a utilização do meio de transporte (questão 6). A-) grupo BIC. B-) grupo MULT. C-) grupo CON.

A- BIC



B- MULT



C- CON

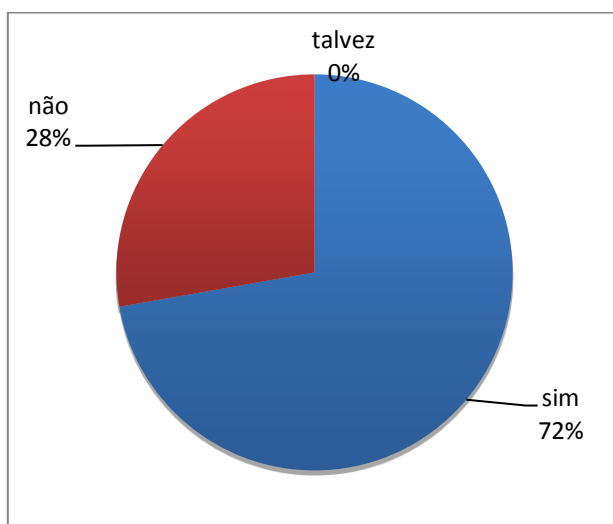
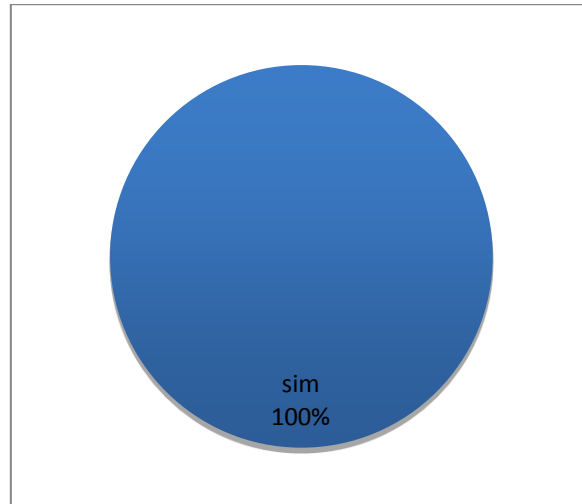
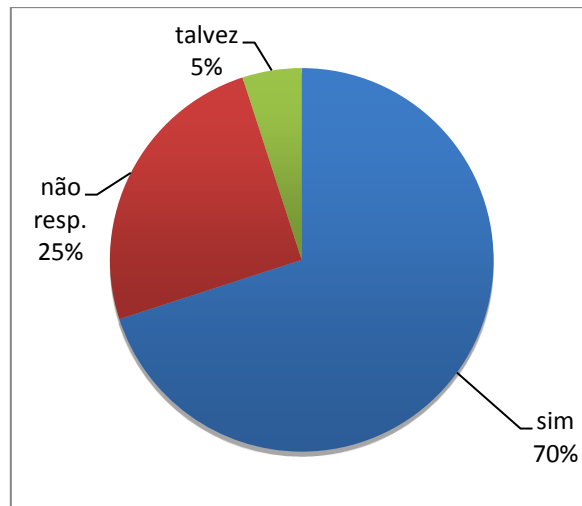


Figura 6: Representa a porcentagem de voluntários de cada grupo que mudaria o meio de transporte se tivesse condições financeiras (questão 7). A-) grupo BIC. B-) grupo MULT. C-) grupo CON.

A- BIC



B- MULT



C- CON

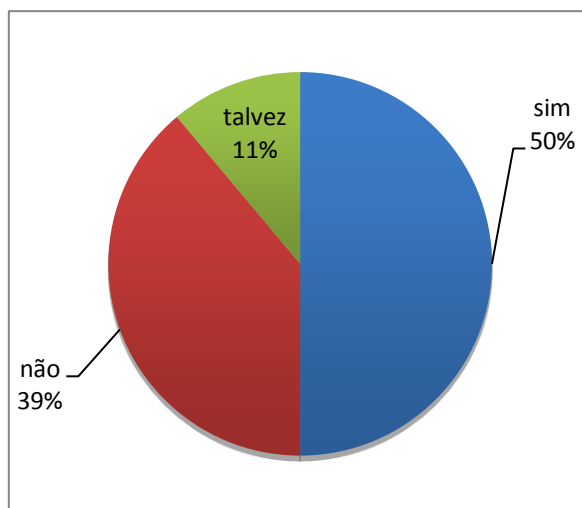


Figura 7: Representa a porcentagem dos voluntários de cada grupo que utilizaria a bicicleta como meio de transporte se possuísssem uma (questão 8). A-) grupo BIC. B-) grupo MULT. C-) grupo CON.

4. DISCUSSÃO

De acordo com os resultados obtidos, observa-se que todos os voluntários que utilizam a bicicleta como meio de transporte usam bicicletas próprias e fazem uso de algum método motivacional. Os métodos mais citados foram: a utilização da música e a companhia de colegas para a realização do trajeto.

Sabe-se, Segundo Clair (1996) que a prática de exercícios físicos com música é frequente, seja em situação individual (fones de ouvidos), seja em situação grupal (música ambiente). Em ambas as situações, os movimentos podem estar sincronizados com a música, ou esta funcionar simplesmente como fundo musical. Não se pode negar, entretanto, que muitos consideram a audição musical uma forma de prevenção à monotonia existente na prática sistematizada (EMERY *et al.*, 2003).

Isso seria devido ao fato da presença da música levar os indivíduos a afastarem sensações desagradáveis produzidas pelo exercício prolongado, repetitivo, mas necessário para manter níveis funcionais em patamares adequados a uma vida ativa e de qualidade. A natureza das atividades físicas com música assemelha-se às das atividades interessantes, prazerosas que, conforme Reeve (1999) facilitam as autopercepções de competência e autodeterminação, características que levam os indivíduos a manterem-se nelas pela satisfação que vivenciam.

Assim, é possível que os estudantes universitários utilizassem da música como um método motivacional, uma vez que a literatura (SILVER *et. al.*, 2001; BERNSTEIN *et. al.*, 2003; CARDOSO *et. al.*, 2008) aponta para a música como sendo um possível determinante para a adesão a prática de exercícios físicos.

Apesar das limitações encontradas em relação ao uso da bicicleta como meio de transporte (GIGANTE, 2005; SILVEIRA, 2010) muitos dos voluntários relataram oralmente que a presença de companhia ajudou para que iniciassem a prática. Estudos de Santariano *et. al.* (2000) e Dergance *et. al.* (2003) também apontam que a falta de companhia durante a prática de um exercício físico pode ser determinante na percepção do sujeito em relação à intensidade, interesse e na falta de motivação para a realização de tal.

Com base nos resultados e na discussão apresentados, este estudo pôde expor que indivíduos não motivados tendem a ter maior dificuldade na continuidade do uso da bicicleta como meio de transporte. Também se pode dizer que o estudo auxiliará pessoas desmotivadas a encontrar formas de motivação que possam ser acessíveis a elas, para que assim iniciem ou deem continuidade a uma prática de exercício físico.

5. CONCLUSÃO

Conclui-se, com base nos resultados, que a música é o método motivacional mais utilizado por estudantes universitários usuários de bicicleta como meio de transporte, porém, por se tratarem de estudantes, há de se considerar que a companhia de amigos e colegas é um concorrente da música, além de grande parte dos voluntários considerarem estes dois métodos determinantes para a utilização da bicicleta como meio de transporte.

6. REFERÊNCIAS

- BERNSTEIN, A.; SAFIRSTEIN, J.; ROSEN, J. E. Athletic ergogenic aids. **Bulletin of the Hospital for Joint Diseases**, v. 61, n. 3, p. 164-171, 2003.
- BORGES, L. J. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, v. 14, n. 1, p. 225-239, 2008.
- BRASIL. Ministério das cidades. **Política Nacional de mobilidade urbana sustentável**, Brasília, 2010.
- BRASIL. Ministérios das cidades. **Plano de Mobilidade por Bicicleta nas Cidades**, Brasil, 2007.
- BROWNLEY, K. A.; MCMURRAY, R. G.; HACKNEY, A. C. Effects of music on physiological and affective responses to graded treadmill exercise in trained and untrained runners. **International Journal of Psychophysiology**, v. 19, n. 3, p. 193-201, 1995.
- CAMPOS, C.J.G. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 57, n. 5, p. 611-614, 2004.
- CARNEIRO, J. G. Música: recurso ergogênico psicológico durante o exercício físico? **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 3, n. 2, p. 61-70, 2010.
- CLAIR, A. A.; MEMMOTT, J. **Therapeutic uses of music with older adults**. 2. ed. Baltimore: Health Professions Press, 1996.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana**. 5. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **The Corsini Encyclopedia of Psychology**. 3. ed. New York: Plenum, 1985.
- DERGANCE, J.M. *et al.* Barriers to and benefits of leisure time physical activity in the elderly: differences across cultures. **Journal of American Geriatrics Society**, v. 51, n. 6, p. 863-868, 2003.
- DESCHAMPS S.R. **Aspectos psicológicos e suas influências em atletas de voleibol masculino de alto rendimento**. 2002. 14.f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Esporte da Universidade de São Paulo, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.
- DUFF, M. E. Methodological triangulation: a vehicle for merging quantitative and qualitative research methods, **Journal of Nursing Scholarship**, v. 19, n. 3, p. 130-133, 1987.
- EMERY, C.F. *et al.* Short-term effects of exercise and music on cognitive performance among participants in a cardiac rehabilitation program. **Heart Lung**, v. 32, n. 6, p. 368-373, 2003.
- FREYRE, C. *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria do Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

- GIGANTE, D. P.; BACCHIERI, G.; ASSUNÇÃO, M. C. Determinantes e padrões de utilização da bicicleta e acidentes de trânsito sofridos por ciclistas trabalhadores da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 21, n. 5, p. 1499-1508, 2005.
- KARAGEORGHIS, C. I.; PRIEST, D. L.; TERRY, P. C.; CHATZISARANTIS, N. L.; LANE, A. M. Redesign and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise: the Brunel, v. 24, n. 8, p. 899-909, 2006.
- KOMANOFF, C. Bicycling. In: CLEVELAND, C. J. **Encyclopedia of Energy**. 3. ed. New York: Elsevier, 2004. p. 141-150.
- REEVE, J. **Motivación y Emoción**. 5. ed. Madrid: McGraw Hill, 1999.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.
- SAMULSKI, D.M. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação**. 2. ed. Belo Horizonte: Manole, 1992.
- SENER, I. N., ELURU, N., BHAT, C. R. An analysis of bicycle route choice preferences in Texas, US. **Transportation Research Board**, v. 36, n. 5, p. 511-539, 2009.
- SANTARIANO, W.A.; HAIGHT, T.J.; TAGER, I.B. Reasons given by older people for limitation or avoidance of leisure time physical activity. **Journal of the American Geriatrics Society**, New York, v. 44, n. 2, p. 505-512, 2000.
- SILVEIRA, M. O. **Mobilidade sustentável: a bicicleta como um meio de transporte integrado**. 2010. 169.f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Transportes) - Instituto Alberto Luiz Coimbra de Pós-graduação e Pesquisa de Engenharia (COPPE), Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2010.
- SILVER, M. D. Use of ergogenic aids by athletes. **Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons**, v. 9, n. 1, p. 61-70, 2001.
- THEIN, L. A.; THEIN, J. M.; LANDRY, G. L. Ergogenic aids. **Physical Therapy**, v. 75, n. 5, p. 426-439, 1995.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- TOKISH, J. M.; KOCHER, M. S.; HAWKINS, R. J. Ergogenic aids: a review of basic science, performance, side effects, and status in sports. **American Journal of Sports Medicine**, v. 32, n. 6, p. 1543-1553, 2004.

7. BIBLIOGRAFIA

ANTUNES, H. K. M. *et al.* Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência do Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.

ARSA, G. *et al.* Diabetes Mellitus tipo 2: Aspectos fisiológicos, genéticos e formas de exercício físico para seu controle. **Revista Brasileira de Cineantropometria do Desempenho Humano**, v. 11, n. 1, p. 103-111, 2009.

BRASIL. Ministério das cidades. **A mobilidade urbana no planejamento da cidade**, Brasília, 2005.

CARDOSO, L.M. *et al.* Aspectos importantes na prescrição do exercício físico para o diabetes mellitus tipo 2. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 1, n. 6, p. 59-69, 2007.

DESCHAMPS, S. R. *et al.* Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 1, p. 51-59, 2009.

DESCHAMPS, S.R.; DOMINGUES FILHO, L. A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 13, n. 2, p. 27-32, 2005.

LIPPI, G.; BANFI, G.; FAVALORO, E. J.; RITTWEGGER, J.; MAFFULLI, N. Updates on improvement of human athletic performance: focus on world records in athletics. **Bulletin British Medical**, v.87, n. 1, p.7-15, 2008.

MAIA, J. R. C. **Avaliação da motivação dos praticantes do ciclismo indoor**. 2011. 14f. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação (Bacharelado em Educação Física), Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2011.

MAZO, G. Z.; MOTA, J.; GONÇALVES, L. H. T. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 5, n. 2, p. 202-212, 2005.

MELLO, M. T. *et al.* O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005.

MELLO, M.T.; FERNANDEZ, A.C. TUFIK, S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 4, p. 119-124, 2000.

MOURA, N. L. *et al.* A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, p. 103-118, 2007.

PENEDO, F. J.; DAHN, J. R. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. **Current Opinion in Psychiatry**, v. 18, n. 2, p. 189-193, 2005.

PEREIRA, R. J. *et al.* Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista de Psiquiatria**, v. 28, n. 1, p. 27-38, 2006.

PONTES, B. A. *et al.* Políticas públicas de conforto ambiental: a questão da mobilidade e o sistema cicloviário na cidade do Recife. **Revista Movimentos Sociais e Dinâmicas Espaciais**, v. 3, n. 1, p. 272-291, 2014.

PROVIDELO, J. K.; SANCHES, S. P. Percepções de indivíduos acerca do uso da bicicleta como modo de transporte. **Revista Transportes**, v. 18, n. 2, p. 53-61, 2010.

SOUZA, M. R.; MIRANDA, M. L. J. Efeitos da atividade física aeróbia com música sobre estados subjetivos de idosos. **Revista Brasileira e ciências do Esporte**, v. 30, n. 2, p. 151-167, 2009.

VERAS, R. P.; CALDAS, C. P. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 9, n. 2, p. 423-432, 2004.

8. ANEXO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CAMPUS BAIXADA SANTISTA

Comitê de ética

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SÃO PAULO - UNIFESP/
HOSPITAL SÃO PAULO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Aspectos motivacionais associados ao uso da bicicleta como meio de transporte.

Pesquisador: Sionaldo Eduardo Ferreira

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 37293814.0.0000.5505

Instituição Proponente: Departamento de Ciências do Movimento Humano

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 868.428

Data da Relatoria: 11/11/2014

Apresentação do Projeto:

Conforme parecer CEP. 859.276 de 5/11/2014

Objetivo da Pesquisa:

Conforme parecer CEP. 859.276 de 5/11/2014

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Conforme parecer CEP. 859.276 de 5/11/2014

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Conforme parecer CEP. 859.276 de 5/11/2014

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Trata-se de resposta de pendência apontada no parecer inicial

Recomendações:

não se aplica

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Pendência apontada no parecer inicial:

Reformular o TCLE conforme orientações da Res. 488/12.

Endereço: Rua Botucatu, 572 1º Andar Conj. 14
Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-061
UF: SP Município: SÃO PAULO
Telefone: (11)5539-7162 Fax: (11)5571-1062 E-mail: cepunifesp@unifesp.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SÃO PAULO - UNIFESP/
HOSPITAL SÃO PAULO



Continuação do Parecer: 955-428

resposta apresentada pelo pesquisador; nova versão de termo apresentada de forma adequada.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

O CEP informa que a partir desta data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (anualmente), e o relatório final, quando do término do estudo.

SAO PAULO, 12 de Novembro de 2014

Assinado por:
José Osmar Medina Pestana
(Coordenador)

Endereço: Rua Botucatu, 572 1º Andar Conj. 14
Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-061
UF: SP Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5539-7162 Fax: (11)5571-1062 E-mail: cepunifesp@unifesp.br

9. APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO CAMPUS BAIXADA SANTISTA

Aspectos motivacionais associados ao uso da bicicleta como meio de transporte

As informações a seguir estão sendo fornecidas para sua participação voluntária nesta pesquisa, que tem os seguintes objetivos: analisar, quantificar e comparar aspectos motivacionais relacionados ao uso da bicicleta como meio de transporte e o uso de outros meios de transporte.

A pesquisa será desenvolvida com aproximadamente 100 (cem) voluntários de ambos os sexos, considerando os seguintes critérios de inclusão: estar vinculado à Universidade Federal de São Paulo - Campus Baixada Santista, utilizar a bicicleta como meio de transporte há, no mínimo, três meses e realizar a prática por, no mínimo, 30 minutos diários ou utilizar outro meio de transporte para ir à Universidade.

Os dados serão coletados por meio da aplicação de 2 (dois) questionários, sendo o primeiro com questões fechadas, destinada à identificação e o segundo com questões abertas, buscando contemplar os objetivos propostos da pesquisa. Os questionários serão aplicados em local de entrada dos alunos e estacionamento da Universidade e serão respondidos uma única vez.

Não haverá nenhum risco e/ou desconforto em sua participação na pesquisa.

Não haverá benefício imediato em sua participação na pesquisa, mas as informações a serem obtidas serão muito úteis para a análise dos métodos motivacionais utilizados por estudantes universitários que usam a bicicleta como meio de transporte.

Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. O pesquisador responsável é o Prof. Dr. Sionaldo Eduardo Ferreira, que pode ser encontrado no endereço Rua Silva Jardim, 136 – Santos/SP – CEP: 11015-020 Telefone: +55 13 3878-3700 / +55 13 3523-5000 – Universidade Federal de São Paulo – Campus Baixada Santista. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) –Rua Botucatu, 572 –1º andar –cj 14, (11) 5571-1062, FAX: (11) 5539-7162 –E-mail: cepunifesp@epm.br

Este termo de consentimento será disponibilizado em duas vias originais, uma para o pesquisador e uma para o participante.

É garantida a liberdade da retirada de consentimento a qualquer momento, bem como deixar de participar desse estudo.

As informações obtidas serão analisadas em conjunto com as de outros voluntários, não sendo divulgada a identificação de nenhum voluntário da pesquisa.

Você tem o direito de ser mantida (o) atualizada (o) sobre os resultados parciais da pesquisa.

Não há despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação.

Há o compromisso do pesquisador em utilizar os dados e o material coletado somente para esta pesquisa.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo “Aspectos motivacionais associados ao uso da bicicleta como meio de transporte”.

Eu discuti com o Prof. Dr. Sionaldo Eduardo Ferreira sobre a minha decisão em participar desse estudo. Ficaram claros para mim quais são os objetivos do mesmo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo.

Nome do aluno (a) / Representante legal: _____

Assinatura do aluno (a) / Representante legal

____/____/____
Data

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste sujeito de pesquisa ou representante legal para a participação neste estudo.

Nome do responsável pelo estudo: _____

Assinatura do responsável pelo estudo

____/____/____
Data

APÊNDICE B – Questionário de Anamnese

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CAMPUS BAIXADA SANTISTA

Questionário de Anamnese

NOME (Opcional): _____ RA (matrícula): _____

Curso: _____ Ano: _____ Termo: _____ Gênero: _____

Altura: _____ Peso: _____ Idade: _____

Meio de transporte utilizado:**BICICLETA**

Há quanto tempo faz uso: ☐ Até 3 meses
☐ Mais de 3 meses

Média diária: ☐ Menos que 30min diários
☐ 30min ou mais diários

OUTRO MEIO DE TRANSPORTE

- ☐ Ônibus
- ☐ Carro
- ☐ Moto
- ☐ A pé
- ☐ Outro

APÊNDICE C – Questionário Motivacional**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CAMPUS BAIXADA SANTISTA****Questionário Motivacional**

Leia e responda as perguntas a respeito de métodos motivacionais:

- 1- Você faz uso de algum método motivacional durante o trajeto até a Universidade?

- 2- Qual método motivacional você utiliza?

- 3- Há quanto tempo você utiliza esse método?

- 4- Você sempre utilizou deste método ou já utilizou outros?

- 5- Quais outros métodos você utilizou e por quanto tempo?

- 6- Você acha que este método é determinante para sua utilização deste meio de transporte?

- 7- Se tivesse condições financeiras, mudaria seu meio de transporte?

- 8- Se tivesse uma bicicleta, utilizaria ela como meio de transporte?
